



**ҚазМұнайГаз**  
NATIONAL COMPANY ҰЛТТЫҚ КОМПАНИЯСЫ

## «ҚазМұнайГаз» ҰК АҚ «Сауықтыруға 10 қадам» бастамасы

### Құрметті әріптестер!

«Қазмұнайгаз» ҰК АҚ жұмыскерлерінің денсаулығы, қауіпсіздігі және әл-ауқаты – бүкіл әлемдегі жүздеген миллион еңбек адамдарына да сияқты, басты орын алады. Бұлар еңбек өнімділігі, бәсекелестік және кәсіпорындардың тұрақтылығына қатысты бірінші дәрежелі мәнге ие.

Бүкіл дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (БДДСҰ) мәліметтері бойынша, жыл сайын инфекциялық емес сырқаттардан 38 млн. адам қайтыс болады, олардың ішінде жүрек-қантамыр сырқаттары – 17,5 млн. адам құрайды, онкологиялық аурулар – 8,2 млн. адам, респираторлы аурулар – 4 млн. адам және диабет – 1,5 млн. адам. Көрсетілген сырқаттардың 4 тобы ИЕС-дан өлімнің барлық жағдайларының 82 %-ын құрайды. Сонымен қоса, бұлардың барлығы ИЕС дамуына үлесін тигізетін қауіп факторлардың алдында осал, мысалы: стресс, дұрыс тамақтанбау, жеткіліксіз дене белсенділігі, шылым шегудің әсері немесе ішмдікке салыну.

Біз, Сіздердің жұмыс орындарында Сіздердің денсаулығыңыздың жақсаруына әкелетін, **10 ТӘЖІРИБЕЛІК ҚАДАМ** ұсынамыз.

Ең алдымен, олар дене белсенділігінің жоғарлауына және дұрыс тамақтанбау әдеттерін болдырмауға бағытталған, және де Сіздің денсаулығыңызға қатысты нәтижелердің жақсаруына үлесін тигізеді.

Осы берілген бастама Сіздің денсаулық жағдайының жақсаруына, жағымды корпоративті рухтың қалыптасуына, кадрлар ағымының және сырқаттану себебімен жұмысқа шықпау санының қысқаруына, және де сырқаттану бойынша төлемдердің және мүгедектік бойынша өтемақының азаюына септігін тигізетініне сенімдімін.

Бұл 10 тәжірибелік қадам қызметкерлерді корпоративтік сауықтыру бағдарламасына қарату үшін қолайлы жағдай туғызатыны күмәнсіз.

**НЕЛІКТЕН** осыны істеу керек, және Сіз үшін **НЕ** ең маңыздысы екендігін бірте-бірте түсінесіз.

Берілген бастама және салауатты өмір салтын насихаттау ерікті түрде, бірақ та денсаулықты нығайтуға мүмкіндік беретіні туралы әрбір жұмыскер есте сақтағаны жөн.



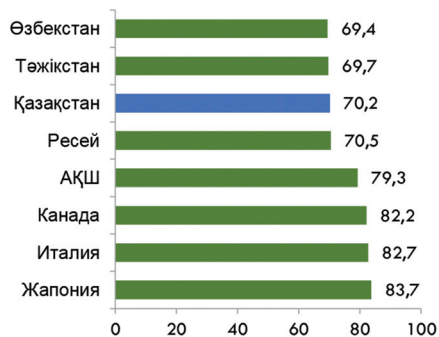
**Басқару Төрағасы**  
**С. Мыңбаев**

**Денсаулыққа әсер ететін факторлар**  
БДДСҰ мәліметтері бойынша, адам денсаулығы келесі факторларға байланысты: тұқым қуалаушылық, қоршаған орта (экологиялық жағдай), денсаулық сақтау деңгейіне. Бірақ та, денсаулыққа ықпалын тигізетін ең маңызды факторлар бұл тамақтану және де өмір салты болып табылады.

### Денсаулыққа әсер ететін факторлар



## Өмір сүрудің орташа ұзақтығы<sup>1</sup>



## КМГ тобы бойынша сырқаттанушылықтың құрылымы



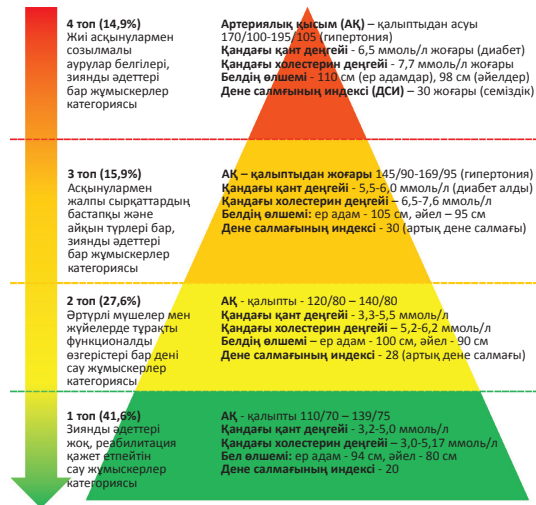
<sup>1</sup>БДДСҰ мәліметтері бойынша, [http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2016/en/](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2016/en/)

## Қазақстан бойынша сырқаттанушылық құрылымы



## ТОПТАРҒА ТИЕСІЛІЛІГІ ЖӘНЕ ЕҢ ЖАҚСЫ ТОПҚА АУЫСУ МҮМКІНДІКТЕРІ

### Сырқаттанушылық пирамидасы<sup>2</sup>



<sup>2</sup>КМГ мен ДЗО қызмет көрсететін медициналық ұйымдардың мәліметтері бойынша



### Табыстың қайнар факторлары

Бастаманы және барлық деңгейдегі бастықтар мен қызметкерлердің оған қосылуды қолдайтын корпоративті мәдениет./ КМГ басқармасы жағынан қолдау<sup>3</sup>.

Әртүрлі шараларда және денсаулыққа қауіпті бағалауда жұмыскерлердің өздерінің белсенді қатысуы/қызметкерлерді қарату.

Жағымды ортаның мәні/сыртқы факторлардың жұмыс орнына әсері.

Мүдделі ұйымдарды қатысуға қарастыру/кәсіподақтар, медициналық ұйымдар, сақтандыру компаниялары, фитнес-клубтар.



### БАСТАМА МАҚСАТТАРЫ

Беделді ғылыми зерттеулер мен құрастырулар негізінде КМГ қызметкерлеріне арналған сауықтыру мен алдын-алудың сынақ бағдарламасын құрастыру.

Инфекциялық емес/инфекциялық сырқаттармен байланысты қауіптер жайлы, және оларды болдырмауға бағытталған алдын-алу шаралары бойынша КМГ қызметкерлерінің білім деңгейін көтеру.

Кейіннен КМГ компаниялар тобында қолдануға болатын, оңтайлы сынақ бағдарламасын құрастырып тізу.

<sup>3</sup> КМГ функционалдық блоктарының мүшелері, Басқарма басшылары



### 1 ҚАДАМ. Денсаулық жағдайын бағалау (скрининг)

Кезеңді медициналық байқауға қосымша ретінде тәжірибеге жұмыскерлердің денсаулығын мақсатты скринингті тексерулерді енгізу өзекті мәселе болуда. Скрининг – бұл алдын-алу медициналық байқау, оның негізгі мақсаты сырқаттарды ерте кезеңде анықтау және дамуды алдын алу, сырқаттарға алып келетін қауіп факторларын анықтау, өткізілетін алдын-ала және кезеңді медициналық байқаулардың сапасын бақылау, жұмыскерлер денсаулығын қалыптастыру мен нығайту болып табылады. Скринингтің артықшылықтары: арзан бағалы, жоғары мағлұматты және қолдануға ыңғайлы, тікелей жұмыс орнында немесе ұйымның территориясында негізгі жұмыстан үзіліссіз тексеруді өткізу мүмкіндігі.

Атап айтқанда, скринингтер ауру қаупінің жүрек-тамыр факторларына, атап айтқанда, жоғары артериялық қысым (гипертония) және қан сарысуындағы холестерин деңгейіне бағытталған жағдайда жоғары әсерін тигізеді. Гипертония және артериялық гипертензия жеңіл анықталады, емнің көптеген

нәтижелеріне ие. Бірақ та негізгі проблема орын алуда – көпшілік жоғары қысымдары бар екендігін да сезбейді. Қазіргі уақытта жастардың басым бөлігінде жоғары артериялық қысым анықталынады. Ал артериялық гипертензия – бұл инфаркт, инсульт нәтижесіндегі өлім сияқты жағдайлар дамуының негізгі себебі болып табылады.

Жоғары артериялық қысым әлемдегі өлім-жітім қаупінің негізгі ғаламдық факторы, және де әлемдегі бүкіл өлім жағдайларының 13 %-ның себебі болып табылады<sup>4</sup>.

Жасқа сай және қауіп тобына сай алдын-алу байқаудан және тексерістен жүйелі түрде өту.

Әсересе 40 жастан асқанда жүйелі түрде скринингтен өту аса маңызды. Өртүрлі сырқаттар үшін және де әр жас аралығында тексерілу мерзімділігі өзгеруі мүмкін.



## **2 ҚАДАМ. Салауатты тамақтану және салмақты бақылау**

Салауатты тамақтану сырқаттардың көп түрлерін алдын алуда маңызды орын алады, оның ішінде жүрек аурулары, инсульт, жоғары артериялық қысым, диабет, қатерлі ісіктер.

Зиянды тағамдар өмір ұзақтығының қысқаруына алып келеді. Қатты майлардан, қосылған қанттардан және өңделген дәннен алынған калорияларды көп мөлшерде тамаққа пайдалану артық салмаққа немесе семіздікке алып келеді. Семіздік жүрек-тамыр сырқаттарына әкеліп соқтырады. Газдалған суды пайдалану ағзадағы кальцийді айдап шығады, және 40 жастан асқанда адам белсенді түрде сүйек массасын жоғалта бастайды. Зиянды тағамдарды тұрақты түрде пайдаланғанда, қатерлі ісік торшаларының түзілуіне алып келетін қауіпті мутагенді заттар ағзада жинала бастайды.

Теңдестірілген тамақтану дұрыс дене бітімін сақтауға және де ішкі зат алмасуды тұрақтандыруға көмектеседі. Салмақты азайту немесе қосу қажет болған жағдайда, пайдалынатын калория санын және өмір салты ерекшелік-

<sup>4</sup>БДДСҰ мәліметтері бойынша, <http://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>

терін ескере отырып күнделікті рацион құрастыру керек, себебі физикалық ауыртпалықтар түскенде адам ағзасы көп энергия жұмсайды.

Салауатты тамақтану сырқаттарды алдыналауға көмектеседі, оның ішінде диабет, жүрек аурулары, ми қанайналымының бұзылуы және қатерлі ісік.

Артық салмақ және семіздік – бұл денсаулыққа зиянды әсер ететін, майлардың артық немесе аномальды жиналуының нәтижесі. Дене салмағының индексі (ДСИ) – ересектерде семіздік пен артық салмақты анықтауда жиі қолданылатын, дене салмағының бойға қатынасы болып табылады. Индекс килограммен өлшенетін дене салмағының метрмен өлшенетін бойдың квадратына қатынасы болып анықталынады (ДСИ = Салмақ / Бой).

ДСИ сыныптамасы <sup>5</sup>	Денсаулық үшін қауіп
Жеткіліксіз салмақ	< 18.5 <b>Басқа бұзылыстардың даму қаупі бар.</b> Семіздікпен қоса жүретін сырқаттардың даму мүмкіндігі күрт төмендейді, дене салмағының жеткіліксіздігі әртүрлі себептерден болады. <b>Дәрігер консультациясы қажет!</b>
Қалыпты салмақ	18.5 - 24.9 <b>Бәрі қалыпта.</b> Салауатты тамақтаныңыз. Белсенді спортпен шұғылдаңыз, немесе күніне 20 000 қадамнан кем емес. <b>Өз салмағыңызды сақтаңыз!</b>
Артық салмақ	> 25 <b>Асқынұлар дамуының қаупі бар.</b> Тәтті, тұщы, ащы және майлы тағамдарды қабылдауды шектеніңіз. Физикалық ауыртпалықты, спортты көбейтіңіз, немесе күніне 15 000 қадамнан кем емес. <b>Артық салмақты тастаңыз!</b>
Семіздік алды	25.0 - 29.9
Семіздік 30.0 – 40.0	> 30.0 <b>Семіздікпен байланысты сырқаттар дамуының жоғары қаупі.</b> Ағзадағы әртүрлі мүшелер мен жүйелердің сырқаттары бар. Тексерілу мақсатында және дене салмағын төмендетуге арналған жеке бағдарлама құрастыру үшін, және де семіздіктен басқа асқынұларды да емдеу мақсатында шұғыл түрде дәрігерге қаралу қажет. Ұстамды, бірақ жүйелі физикалық ауыртпалықтар, дене шынықтыру, немесе күніне 10 000 қадамнан кем емес. <b>Дәрігер бақылауымен қарқында түрде артық салмақтан құтылыңыз!</b>
Семіздік I дәрежелі	30.0 - 34.9
Семіздік II дәрежелі	35.0 - 39.9
Семіздік III дәрежелі	> 40.0

<sup>5</sup>Семіздік туралы фактілер, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/ru/>

Мүмкіндігіңіше жемістерді, көкөністерді, бұршақ тұқымдастарды (жасымық, бұршақтар), жаңғақтарды және бүкіл дәндерді (өңделмеген жүгері, тары, сұлы, бидай, тарылмаған күріш) көп пайдаланған жөн.

Аз дегенде күніне 400 г (5 кісілік тамақ) жеміс пен көкөністер.

Рационға күніне тұздың 5 г-нан аз мөлшерін қосу (бұл 1 шай қасыққа тең) және йодталған тұз пайдалану<sup>6</sup>.



### 3 ҚАДАМ. Су пайдалану

Тамақтан гөрі өмір үшін су аса қажет. Тамақсыз адам 3 апта өмір сүре алады, ал суыс 3 тәуліктен көп емес. Ыстық ауа-райында суыс адамның ағзасы бірнеше сағаттың ішінде сусыздануы мүмкін. Бұл адам денесінің 75 % судан құралатынымен түсіндіріледі.

Су ағзаны токсиндерден және ластайтын заттардан тазартады, ағзаның барлық физико-химиялық реакцияларында қатысады. Су дене температурасын қажетті деңгейге дейін төмендететін суытқыш қызметін атқарады, тәбетті бақылауға көмектеседі және

буындарды ылғандандырады.

Ауыз су режимі бұл суды пайдаланудың дұрыс тәртібі деп түсіну керек. Дұрыс ауыз су тәртібі қалыпты су-тұз тепе-теңдікті қамтамасыз етеді, және ағзаның өмір қажеттіліктеріне жағымды жағдай туғызады.

Тәулігіне 1,5-2 литр су қабылдау қажет. Бұл көрсеткіш жеке-жеке салмаққа, жыл мезгіліне, адам белсенділігіне және т.б. байланысты таңдалады. Ауыз судың қажетті көлемінің формуласы бар: салмақ\*0,04 = тәулігіне литр су.

Газдалған суды пайдалануды шектеу немесе пайдаланбау: құрамындағы көмірқышқыл газы шөлді арттырады және асқорыту жүйесінің жұмысына жағымсыз әсер етеді.

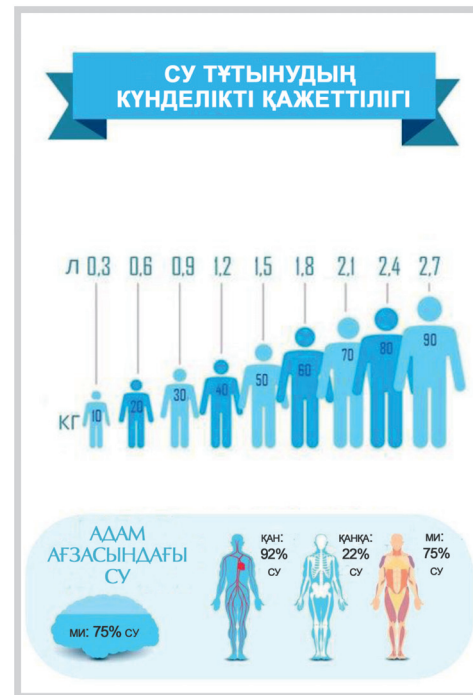
Суды тамақтанар алдында ішкен жөн, 15-20 мин бұрын. Ешқандай жағдайда суды тамақтанған уақытта немесе тамақтанғаннан соң бірден ішпеңіз. Су асқазаннан 10-15 минут ішінде шығарылады. Егер тамақтанған уақытта су ішсеңіз, су асқазан сөлін сұйылтады, ал бұл асқорытуды бұзады. Егер суды тамақтанғаннан кейін бірден ішсеңіз, сұйық асқазаннан қорытылмаған тамақты айдайды, ал ол өз барысында бүліну мен ашыту

<sup>6</sup> Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсынастары бойынша: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/ru/>



үрдістерін іске қосады. Крахмалданған тағам 2 сағат ішінде, ақуызды - 4-6 сағатта қорытылады. Осы уақыт өткеннен соң ғана (қабылданған тағам түріне байланысты) тамақтан кейін су ішуге болады. Күнделікті таңертең аш қарынға лимон қосылған стақан су ішкен пайдалы (түні бойы суда тұну үшін, лимонды стақандағы суға кешке салып қойғаны жөн). Кейін таңғы ас ішер алдында стақан шәй, шөпті тұнба немесе қайнатпа ішіңіз. Міндетті түрде, түскі ас алдында, күннің алғашқы және екінші жартысында, және де бір-екі стақан сұйықты (шәй, шырын, су) кешкі ас алдында ішіңіз.

Ыстық жыл мерзімінде, сұйық жоғалту мен шөлдеу сезімі күшейгенде ағзаға көп сұйық қажет болады. Осындай жағдайда стақан суды бірден қабылдамай, бірте-бірте 1-2 жайлап уақыт аралықпен жұту керек.





#### 4 ҚАДАМ. Шылымнан бас тарту

БДДСҰ мәліметтері бойынша, шылым жыл сайын 6 миллион өлім жағдайларына алып келеді, олардың ішінде 5 миллион жағдай тұтынушылар және бұрында тұтынушылар, және де 600 000 аса шылым түтіні әсер еткен шылым шекпейтін адамдар.

Шылым шегу қатерлі ісіктердің негізгі себебі болып табылады: өкпенің, жұтқыншақтың, ауыз қуысының, еріннің қатерлі ісіктері.

Шылым шегетіндерде шекпейтіндерге қарағанда 6 есе жиі жүрек ауруына шалдығады, және жүрек сырқатымен немесе басқа жүрек проблемасына шекпейтіндермен салыстырғанда 10 жыл бұрын душар болуы мүмкін.

Шылым шегуді тастау әрекетінің мүмкіншілігін арттыратын, дәрігер кеңесін алыңыз.

Шылым қабылдауды азайтыңыз немесе мүлдем тастаңыз.

Аш қарынға, және де тамақтанар алдында және кейін 1,5-2 сағат ішінде шылым шекпеңіз, шылым шегу уақытын кейінге қалдырыңыз.

Шылым шеккіңіз келсе, уақытты созыңыз және бір нәрсемен айналысып, көңіл ауытқуға тырысыңыз, жеңіл физикалық жаттығулар жасаңыз.

Темекіні стақан шырын, минералды сумен, сағызбен, тәтті емес жемістермен ауыстырыңыз.



#### 5 ҚАДАМ. Ішімдіктен бас тарту

Бүкіл дүние жүзінде жыл сайын ішімдікке салынудан 3,3 миллион өлім тіркеледі, бұл барлық өлім жағдайларының 5,9 % -ын құрайды. Ішімдікке салыну сырқаттар мен жарақаттармен байланысты денсаулықтың 200-ден астам бұзылуының себепті факторы болып табылады. Ішімдікті қабылдау өмірдің салыстырмалы ерте кезеңдеріндегі өлімге және мүгедектікке әкеп соқтырады. 20-39 жас аралығындағы адамдардың арасында өлім жағдайларының 25 % ішімдікпен байланысты. Көптеген психикалық және тәртіптік бұзылыстар, денсаулықтың басқа инфекциялық емес бұзылыс пен жарақаттардың және ішімдікке салынудың арасында тікелей байланыс орын алады<sup>7</sup>.

Алкогольді шектен тыс қабылдау ми жұмысын бұзады, бұл көңіл-күйдің, өзін-өзі ұстаудың, координация мен ойлау қабілетінің ауыртпалықтарына алып келеді. Сонымен қоса, алкоголь жүрек, бауыр және ұйқы безінің сырқаттарын туғызады; иммунды жүйені әлсіретеді; қатерлі ісіктің даму қаупін үдетеді.

Ішімдікке салыну кешігулерге, кадрлар ағымының жоғары көрсеткіштеріне, өнеркәсіптегі жарақаттанушылыққа, зорлық-зомбылыққа әкеп соқтырады.

<sup>7</sup>Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректері бойынша: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/ru/>

Ішімдікке салынбау қажет, салауатты өмір салтын ұстану қажет және дұрыс тамақтануға көңіл бөліп, жүйелі түрде дене белсенділігін қолдау керек. Қажетті жағдайда мамандырылған емдеу мекемесіне қаралып, дәрігер кеңесін алу қажет.



### **6 ҚАДАМ. Стрессті басқару**

Өкінішке орай, жұмыс орнында стресс жиі кездеседі. Халықаралық еңбек (ХЕҰ) ұйымының пікірінше, стресс – бұл саналы талаптар мен қолдағы ресурстар, және адамдардың талаптарды қанағаттандыру қабілеттерінің арасындағы тепе-теңдіктің бұзылуынан пайда болған, ауыртпашылықты физикалық және эмоциялық реакция. Стресс еңбекті ұйымдастыруға, еңбек қатынастары мен өзара қарым-қатынас механизмдеріне тәуелді. Ол жұмыскерге қойылған талаптардың оның мүмкіншіліктеріне, ресурстарына және мұқтаждылығына сәйкес болмаған немесе асырылған жағдайларда, немесе жұмыскердің (жұмыскерлер тобының) білімі мен қабілеттері компания мәдениетімен қойылған талаптарын қанағаттандырмаған жағдайларда пайда болады.

Еңбек жағдайлары мен адам факторы арасындағы жағымсыз ара-қатынас эмоциялық

бұзылыстарға, тәртіптік проблемаларға, биохимиялық және жүйке-гормоналдық өзгерістердің себепшісі болу мүмкін, бұл психикалық және физикалық сырқаттардың дамуының жоғары қаупін туғызады. Керісінше, егер еңбек жағдайлары мен адам факторы тепе-теңдікте болса, жұмыс мінсіздік және өзіне деген сенімділік сезімдерін туғызады, мотивация күшейеді, жұмысқа қабілеттілікті, еңбекпен қанағаттыруды арттырады, денсаулықты нығайтады.

Стресс сонымен қатар денсаулықтың ауыр физикалық проблемаларына алып келуі мүмкін, мысалы иммунодефицит, созылмалы бас аурулары, жүрек-тамыр аурулары, және де сырқаттан қалыпқа келу қабілетінің төмендеуіне алып келеді. Сонымен қатар, ауыр еңбек жағдайлары шылымды тастау, салауатты тамақтану, физикалық белсенді болу сияқты қажетті өмір салтының өзгерістеріне кедергі болу мүмкін.

Жұмыс үрдісімен байланысты факторлардың біразы стресс туғызу мүмкін. Мысалы, әріптестер мен бастықтардың жеткіліксіз қолдауын жұмыскелер сезінген кезінде стресс пайда болуы мүмкін. Жұмыс үрдістеріне әсері және

бақылауы аз болғанын сезінген кезінде. Жұмыс талаптары бақылаусыз болған жағдайда, немесе кәсіптік өсуге, әрі қарай дамуға мүмкіншіліктері аз болған жағдайларда.

Стрессогенді факторларға бейім жұмыскерлерде жұмысты қалдыру, жұмыстан босатылу, жазатайым оқиғаларға түсу, және де стресске бейім емес әріптестерге қарағанда жұмысты нашар жасауға мүмкіншіліктері аса жоғары.

Жұмыста стресстің белгілі бір деңгейі болмай қалмайды, сондықтан да негізгі мақсатымыз бұл стрессті бүкіл деңгейлерде басқару және оны азайту.

Осыған байланысты, тендестірілген тамақтаумен, жеткілікті демалыс, және спортпен шұғылданумен деңсаулықтың жалпы жағдайын нығайту қажет. Физикалық жаттығулар – стрессті жеңудің бірден бір әдісі. Стрессті азайтуға тағы терең көкөттік тыныс алу, аутогенді жаттығулар және медитациялар нәтижелі.

Мейірімді қарым-қатынасты жігерлендіретін жұмыс ортасын дұрыс ұйымдастыру қажет. Әрбір жұмыскер басқа жұмыскерлердің қолдауына сүйене алатынын түсіну керек.

Жұмыс орнында стресске қарсы ұжымдық шаралар<sup>8</sup>:

1	Бақылау	Кадрлік қамтамасыздандырудың сайма-сайлығы
		Жұмысты орындау әдісіне қатысты өз көрінісін айту мүмкіндігі
2	Ауыртпалық	Уақыт жұмсауды жүйелі бағалау және сәйкес мерзімдерді бекіту
		Жұмыс уақытының болжамдылығы мен сайма-сайлығы
3	Әлеуметтік қолдау	Жұмыскерлер арасында әлеуметтік қатынастың мүмкіндігі
		Жұмыс орнында физикалық және психологиялық зомбылықтың болмауы
		Басшылық пен жұмыскерлер арасында құрастырма қатынастар
		Байланыстардың сайма-сай деңгейіндегі басшылық басқа жұмыскерлер үшін жауап бере алатын, инфрақұрылымдардың болуы
		Жеке бас өміріне жұмыстың әсер ету проблемаларын талдау мүмкіндігі
		Жұмыстың жағымды және пайдалы аспектілерін күшейту жолымен еңбекті ынталандыру

<sup>8</sup>Жұмыс орнындағы стресс «Коллективный вызов», Халықаралық еңбек ұйымы, 2016г. [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/europe/ro-geneva/sro-moscow/documents/genericdocument/wcms\\_485968.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/europe/ro-geneva/sro-moscow/documents/genericdocument/wcms_485968.pdf)

4	Лауазымның сай болуы	Физикалық және психологиялық қабілеттерге лауазымның сай болуы
		Компетенттік пен тәжірибеге сәйкес жұмысты тарату
		Дағдыларды дұрыс қолдануды қамтамасыз ету, мансап сатымен жоғарлату және мотивация
5	Оқу мен білім	Лауазымның сәйкестігін қамтамасыз ету мақсатында қажетті дайындық
		Психоәлеуметтік қауіптер, стресс және оларды алдын-алу әдістері жайында мағлұматтың болуы
6	Мәлдірлік пен әділдік	Орындайтын жұмысты нақты бейнелеу
		Қайшылық пен белгісіздікті болдырмау мақсатында рөлдерді айқын бөлу
		Жұмыс бастылықтың максималды кепілдіктерін қамтамасыз ету
		Орындалған жұмысқа сәйкес төлем жасау
		Шағымдарды қарастыру шараларының мәлдірлігі мен әділдігі
7	Физикалық орта	Сайма-сай жарықтандыру, құралдандыру, ауа сапасы, шу деңгейі
		Зиянды заттар әсерінің болмауы
		Стрессті азайту мақсатында эргономикалық аспектілерді есепке алу



## 7 ҚАДАМ. Ұйқы

Ұйқы адам өмірінде басты және шартсыз қажеттілік болып табылады. Орташа статистикалық адам өмірінің үштен бір бөлігін, яғни 25 жылға шамалас уақытты ұйқымен өткізеді. Ұйқы денсаулық пен әл-ауқаттың негізгі бөлігі болып табылады, себебі ол психикалық саулықты, физикалық денсаулықты, өмір сапасы мен қауіпсіздікті сақтай алады. Жақсы сапалы ұйқы оқу, назар бөлу, жауап табу қабілеттерін, эмоциялық бақылау мен өнерлік қабілеттерін жақсартады.

Ұйқы жүрек пен тамырлардың қалыпқа келуіне және емделуіне, салмақты, тағам таңдауды басқаруда, және иммунды жүйе қызметін жақсартуға қатысады.

Ұйқыдан айыру депрессияға, өзіне қол жұмсауға, қауіпті әдепке, тыныштандыру мақсатында ішімдік пен наша қолдануға алып келі мүмкін. Сонымен қатар, жеткіліксіз ұйқы жүргізушілер арасында аса қауіпті болып табылады: ұйқы жеткіліксіздігі меңгеруге мас күйде отыру сияқты автомобильді жүргізу қабілетіне әсер етеді.

Жұмыскерлердің көпшілігі ұйқыға аз көңіл бөліп, ал уақыт пен назарын жұмысқа көп ау-

дарады. Бұл біраз факторларға байланысты. Мысалы, жұмыскер артық сағат жұмыс істейді, үйде де істейді, немесе бірнеше жұмыста қызмет жасайды, немесе ұзақ іссапарларға кетеді. Бұл жұмыстың барлық көлемін жасау үшін жұмыскердің артық сағат жұмыс істеуіне алып келеді. Бірақ та, ұйқы жеткіліксіздігі көп сағат жұмыс істеуді мәжбүр етіп, жұмыскердің еңбек өнімділігін азайтады, және де ағзаның физиологиялық пен психологиялық жағдайын нашарлатады.

Адам ұйқысын түн бойында бірнеше рет қайталанатын 4 кезеңге бөледі:

Бірінші кезең – бұл ұйықтап қалу	Адам бұл уақытта ұйқышыл болып, ұйқыға баяу батады. Жартылай ұйқы армандары, өмір проблемаларын шешу идеялары болуы мүмкін (ұйқының 10%).
Екінші кезең – терең емес немесе жеңіл ұйқы	Бұлшықет тонусы төмендейді, жүрек ырғағы баяулайды, дене температурасы төмендейді (ұйқының 50%).
Үшінші кезең – «баяу ұйқы» деген жалпы атауға ие	Бұл уақытта адам баяу, байсалды ұйқыға батады, дем алады және ағза күштері қалыпқа келеді (ұйқының 20%).
Төртінші кезең «жылдам» болып есептелінеді	Дәл сол уақытта ұйқыдағы адамда көз алмасының жылдам қимылдарын байқауға болады. Осы кезеңде жүрек ырғағы және дем алу кезеңі дұрыс болмай, адам әртүрлі түстерді көруге қабілетті (ұйқының 20%).

Ересек адамға ұсынылатын ұйқы нормасы тәулігіне 7-8 сағат шамасында болады.

Ұйқы алдында тамақ қабылдауды доғару ұсынылады. Ұйықтар алдында 2 сағат бұрын тек жеңіл тамақты қабылдауға болады (көкөністер, жемістер, ашымалы сүт өнімдері).

Ұйқыға 22-23 сағат аралығында жатқан жөн. Қалыпты түнгі ұйқы үшін 5-6 сағат жеткілікті. Ұйқы үшін ең пайдалы уақыт – кешкі 11 сағаттан таңғы сағат 5-ке дейін.

Ұйықтағанда басыңызды солтүстікке немесе шығысқа салып жатқан жөн. Кеңістіктегі дененің дұрыс орналасу талабы электромагнитті өрістерді келістіру қажеттілігімен байланысты. Жер қыртысы мен адамның электромагнитті толқындардың қозғалысының бағыттары сәйкес келуі керек.

Қатты тегіс төсемде ұйықтаған жақсы. Жұмсақ төсекте дене амалсыздан иіліп, қыспаққа алынған әртүрлі мүшелер мен жұлынның қанайналымының бұзылыстарын тудырады. Сонымен қатар, бұл дененің кез-келген бөлігіне жағымсыз әсер ететін жүйке аяқтамаларының қысылуына алып келу мүмкін.

Сау адамдар жастықсыз жатып, немесе жұқа және тығыз жастықпен шектелуі керек. Бұл омыртқа жотасының мойын бөлімінің қалыпты жағдайын қамтамасыз етіп, қанайналымын жақсартады, бас сүйекішілік қысымын қалыптандырады.

Өрқашанда іште жатқан ең зиянды. Ең жақсысы – бұл бүйіріне жату, түн бойында бүйрек пен басқа мүшелерді жүктемеу үшін бір бүйірден екінші бүйірге ауысып жатқан (бұрылып жату өздігінен болады). Арқаға жатуға болады. Ұйықтар алдында жату бөлмесін желдеткен жөн.



## 8 ҚАДАМ. Дене белсенділігі

БДДСҰ мәліметтері бойынша, жеткіліксіз дене белсенділігі әлемдегі өмір қаупі факторларының арасында төртінші орын алуда. Жыл сайын жеткіліксіз дене белсенділігінен шамамен 3,2 миллион адам мерт болады.

Жүйелі физикалық белсенділік табысты кәсіптік қызметтің және әл-ауқатты өмірдің бірден бір шарты болып табылады.

Жүйелі физикалық белсенділік жүрек ауруы, қант диабеті, семіздік, жоғары артериялық қысым, инсульт және депрессия даму қаупін азайту жайында сендіретін ғылыми дәлелдемелер баршылық. Дене белсенділігі психикалық саулыққа үлкен әсер етеді. Жүйелі дене жаттығулары көңіл-күйдің, ұйқының, ойлаудың және мәлімет қабылдаудың жақсаруына көмектеседі.

Жеткіліксіз дене белсенділігі шамамен келесі сырқаттардың негізгі себепшісі болып табыла-

ды: тоқ ішек пен сүт безі қатерлі ісік жағдайларының 21-25 %, диабетпен сырқаттану жағдайларының 27 %, және жүректің ишемиялық ауруымен сырқаттану жағдайларының 30 %.

Жұмыскерлермен дене белсенділігін жоғарлату сау жұмыс ортасын түзіп, еңбек өнімділігін арттыруы, абсентеизмді азайтуы мүмкін<sup>9</sup>.

Зерттеулердің көрсетуінше, физикалық белсенді жұмыскерлер өздерінің белсенсіз әріптестеріне қарағанда, сирек жұмыстан қалады, және де аптасына шамамен 75 минут энергиялық физикалық белсенділік қабылдайтын жұмыскерлер жылына орташа 4,1 жұмыс күніне аз қалдырады

Анығы – бұл дене белсенділігінің артуы, және де осылай денсаулық жағдайын жақсарту аса маңызды қаржылық үнемдеулерге алып келеді.

Дене белсенділігінің әрқилы түрлерінің қарқындылығы адамдар арасында өзгеріп тұрады. Дене белсенділігі жүрек және тыныс алу жүйесіне пайда келтіру үшін, әрбір жаттығу аз дегенде 10 минут созылуы қажет.

Ең жақсы нәтижелерге жету үшін, 18 бен 65 жас аралығындағы сау адамдар аптасына аз дегенде 150 минутқа созылған бірқалыпты қарқынды физикалық белсенділікті қажет

етеді, немесе әр апта сайын 75 минутқа созылатын жоғары қарқынды дене белсенділікті қажет етеді<sup>10</sup>.



## **9 ҚАДАМ. Әлеуметтік қарым-қатынастар**

Жұмыс орнында болсын, үйде болсын біздің қарым-қатынастар денсаулығымызға орасан зор үлесін тигізеді.

Күшті әлеуметтік байланыстары бар адамдар, сірә, әлсіздерден ұзақ ғұмыр сүреді, ал әсері соншалықты күшті, оларды шылым шегу, жоғары артериялық қысым, семіздік және дене белсенділігінің болмауы сияқты қауіп факторлардың денсаулыққа әсерімен салыстыруға болады.

Жеке алсақ, күшті әлеуметтік байланыстар адам денсаулығын сақтап және сырқаттарды болдырмай, ағзаның өмірге маңызды жүйелер қызметін күшейтеді.

Дене саулығын жақсартып қана қоймай, берік байланыстар психикалық саулықты жақсартады.

Жұмыс орнында күшті әлеуметтік байланыстары бар жұмыскерлер жұмыспен қанағаттандырудың, өнімділіктің, әріптестермен қатынасудың, ұжымдық рухтың, және өзінің әріптестері мен ұйымына шынайы берілгендіктің

<sup>9</sup>Өз міндеттерінен қашып жүретін, жүйелі түрде жұмыс орнында болмайтын жұмыскерлердің мінез-құлық моделі

<sup>10</sup>БДСҰ ұсынымдары бойынша, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru/>



жоғары деңгейлеріне ие. Әлеуметтік байланыстар сенімділік дәрежесінің жоғарлауына, ортақ мақсаттарға жетуіне, жаңа ойлармен бөлісуге әкеп соқтырады, ал ол өздігінен орындалған жұмыстың сапасы мен санын үдетеді.

Жұмыстағы әріптестермен және де басқа мүдделі жақтармен қарым-қатынас деңгейін үдету қажет. Қарым-қатынас дағдыларын жақсартатын семинарларға және оқыту курстарына көбірек қатысу қажет.



## **10 ҚАДАМ.**

### **Жұмыс орнының эргономикасы**

Эргономика – бұл жұмыскерлердің мүмкіндіктеріне, өлшемдеріне және қажеттіліктеріне сәйкес еңбек үрдістері мен жұмыс ортасын бейімдеу жайлы ілім. Эргономика жұмыс орны айналасындағы нақты ортамен, құрылғыларды және технологияларды жобалаумен, жұмыс орындарына пішін қалыптастырумен, жұмыс үрдісінің талаптарына, және де ағзаға физиологиялық және биомеханикалық ауыртпалықпен тікелей байланыста болады.

Эргономикалық шарттар еңбектің психоәлеуметтік аспектілеріне, адамның жұмыс ортасымен қанағаттандыруына, жұмыскердің

денсаулығы мен әл-ауқатына әсерін тигізу мүмкін. Мысалы, нашар эргономикалық жағдайлардың нәтижесіндегі дискомфорт пен жөнсіздік, жұмыскердің стресске және психологиялық бұзылыстарға сезімталдығын үдетеді, және де стресстің соматикалық әсерін күшейтеді.

Ең алдымен, жұмыс орны еңбек қорғау мен қауіпсіздік талаптарына сай болуы тиіс. Бұдан басқа, ол ыңғайлы болу керек, яғни антропометрлік, физиологиялық және психологиялық талаптарға, және жұмыс түріне (отырып немесе тұрып жұмыс істеу) сай болу керек.

Жұмыс орнын ұйымдастырғанда, жұмыскер еңбек үрдісі кезінде жеңіл қозғалуы, құрылғы қызметін көрсету мақсатында барлық қимылдарды орындауы, дыбыс және көру мағлұматтарды жақсы қабылдауы тиіс. Бұдан басқа, жұмыскер апат жағдайларында жұмыс орнын шұғыл түрде тастау мүмкіншілігіне ие болу керек.

Көзге және омыртқа жотасына ауыртпалықты азайту мақсатымен жұмыс орнын ұйымдастыру қажет. Монитор көз деңгейінде болу керек, үстел шетінен клавиатураға дейінгі аралық шамамен 30 см және одан көп

болуы тиіс. Монитор мен жұмыскерге дейінгі аралық 70 см кем емес болуы тиіс, бұл «компьютерлі көру синдромын» алдын-алуға көмектеседі. Орындық биіктігі жұмыскер бойына сай таңдалады, яғни ол сирақ ұзындығымен тең болу керек. Жұмыскерлер көздерінің талуын алдын-алу мақсатында, үзіліс уақыттарында (10-15 минут), көзге арнайы жаттығулар және де жұмыс қабілеттілігін қалыптандыру үшін жеңіл физикалық жаттығулар жасау қажет.

Жұмыс орны ыңғайлы және дұрыс жарықтандырылған болу керек, жарық өрісі жұмыс кеңістігінің барлық ауданына біркелкі таралуы тиіс, жарық сәулесі тікелей көзге түспеуі керек.

### ТЕКСЕРУ ПАРАҒЫ

Келе жатқан жыл басы – өзіңізді қалыптандыру, алдына мақсат қойып, және салауатты өмір салтына жету мақсатында шешім қабылдау үшін керемет уақыт болып табылады. Дәл қазір денсаулығыңызды жақсарту үшін, Сіздерге жеңіл және жылдам қадамдар тізімін ұсынамыз.

Салауатты өмір салты жағына өзгерістерді енгізе отырып, Сіз осы тізім ішінен биылғы жылы қанша қадам жасай алатыныңызды қараңыз!

• **Жыл сайынғы медициналық байқаудан өту.** Жүйелі жыл сайынғы алдын-алу байқаулары өзіңіздің денсаулығыңыз жайлы хабардар болудың негізгі әдісі болып табылады. Дәрігерлердің басым көпшілігі Сіз ешқандай ауырсыну сезінбесеңіз де, жыл сайынғы медициналық байқауды ұсынады. Жүйелі байқауға қосымша ретінде, Сіз скринингтен өтіп, тіс дәрігеріне барып, көзіңізді тексеріп алуыңыз міндетті. Жыл сайын Сізге қандай байқауларды жоспарлау керек жайында өзіңіздің терапевт-дәрігерімен сөйлесіп көріңіз.

• **Өзіңіздің көрсеткіштеріңізді білу.** Денсаулықтың жалпы жағдайын тексеру үшін пайдаланылатын 5 негізгі көрсеткіш бар. Бұл 5 көрсеткішті білуіңіз қажет: қан қысымы, триглицеридтер, глюкоза, холестерин деңгейі және дене салмағының индексі (ДСИ). Сіз бұл көрсеткіштерді жыл сайынғы медициналық байқаудан біле аласыздар, және де жыл бойында денсаулығыңыз қалыпты болғанын білу үшін қолдана аласыз.

- **Шылым шегуді тастау.** Шылым шегу дененің әр мүшесіне зиянын келтіреді, көптеген сырқаттар туғызып, жалпы денсаулығыңызды нашарлатады. Егер Сіз шылым тартсаңыз, шылым тастау жайында ойланыңыз. Шылым шегуді доғарған жағдайда, өзіңізді сезінудің жақсаруы бірден көрінеді. Сіз шылымды тастағаннан кейін, бірнеше күннің ішінде жүрек сырқатының қаупі төмендейді, дәм мен иіс сезу жақсарады, өкпе көлемі ұлғайып, тыныс алу жеңілденеді. Бірнеше аптадан кейін, қанайналым жақсарады, дене белсенділігі жеңіл өтеді және жөтел, қуыс бітелуі сияқты респираторлы белгілер азаяды. Шамамен 5 жылдан кейін, өкпенің қатерлі ісік сырқатының пайда болу мүмкіндігі 2 есе азаяды.

- **Күн сайын 30 минут физикалық жаттығулар жасау.** Дене жаттығулардың болмауы мен дұрыс тамақтанбаудың қосындысы өлімнің ең таралған ауруларының болуының екінші себебі болып табылады (шылым шегу бірінші болып табылады). Физикалық жаттығуларды жасау үшін ешқайсымыз не тым жас та емес, не тым қарт емеспіз. Берілген ұсыным аз дегенде 30 минут бірқалыпты физикалық жаттығуларды немесе күніне 10 000-

нан 20 000 қадамға дейін құрайды.

- **Натрийді қабылдау деңгейін азайту.** Натрий бұл адам өміріне қажетті минералға жатқызылады, себебі ағзаның барлық сұйық пен ұлпаларында болады. Бірақ та, натрийдің артық болуы қан қысымын жоғарлатып, жүрек-тамыр жүйесі аурулары мен инсульттің даму қаупін үдету мүмкін. Натрийдің көп бөлігі ағзаға тұздықтағы тұздан емес, фастфуд пен мейрамханалық тағамдардан түседі. Натрийді қабылдауды азайту үшін, ет деликатестері, мұздап қатырған түсіліктер, және де консервіленген сорпалар сияқты қорапталған тағам өнімдеріндегі тұз көздерінен аулақ болу керек.

- **Артық салмақтан құтыл.** Артық салмақ пен семіздік 2 типті диабет дамуының және басқа да денсаулық проблемаларының дамуының жоғары қаупі болып табылады. Оған қарамастан, салмақтың шамалы бөлігін жоғалтқанда, дене салмағының 5-7 %, диабет дамуын алдын-алуға немесе кешіктіруге болады. Аш болмау үшін, тамақ ішер алдында су ішіп көріңіз, кішкентай ыдыс қолданыңыз, тәттіні аздау жеңіз.

Өзгерістердің нәтижелері мен ар-



тықшылықтарын білетініңізге сенімді болу үшін, өмір салтына белгілі бір өзгерістерді енгізгеннің алдында, міндетті түрде терапевт кеңесін алуды ұмытпаңыз.

Ұсынылған сауықтыруға 10 қадам жасаған уақытыңызда – әрбір салауатты күн тек Сізге ғана емес, Сіздің отбасыңызға да пайдасын әкеледі!